

Erfahrungsbericht von Frau X.

Ich ging mit vielen Erwartungen zu Herrn Blumensath: Was wird passieren, wie geht es mir dabei, werde ich etwas merken oder passiert gar nichts?

Wir unterhielten uns erst einmal über mein Anliegen, meine Krankheitssymptome. Dann nahm ich Platz auf einem Stuhl, ich war schon aufgeregt. Durch das ruhige Sitzen kam ich auch langsam zur Ruhe. Aber es war plötzlich seltsam. Nach einer Weile stieg von den Füßen herauf eine unwahrscheinliche Kälte, sie kroch immer höher, bis, man kann sagen, in die Haarspitzen. Hinter mir nahm ich jedoch auch Wärme wahr. Ich sah die Hände des Therapeuten von der Seite her auf mein Gesicht zukommen. Das empfand ich als unangenehm. Die Kälte hielt mich fest, auch nach Beendigung der ersten Sitzung. Auf dem Nachhauseweg musste ich bei meiner Schwester Halt machen, um nicht zu „erfrieren“. Ich trank meinen Tee, und langsam wurde mir etwas angenehmer. Dieses Gefühl der Kälte blieb aber noch den ganzen Tag bei mir.

Bei der nächsten Sitzung nahm ich wieder Platz, ich fühlte mich ganz gut. Es begann, und mit einem Mal zog mich etwas nach links, ganz stark. Ich kam mir vor, als ob ich ganz schief sitzen würde, oder ich zur Seite kippen könnte. Die Kälte der ersten Sitzung kam diesmal nur bis zu den Knien. Plötzlich zog mich etwas nach oben. Es war als ob ich plötzlich viel größer würde, ich kam mir größer vor. Es war ein angenehmes Gefühl. Gleichzeitig wurde mir sehr leicht, meine Schultern kamen mir vor, als ob jemand Steine, sehr schwere Steine, herunternehmen würde. Ich fühlte mich sehr gut und ging mit einer Erwartung nach Hause, dass etwas und irgendwann passieren würde. Was, weiß ich nicht, nur so, dass es bald sein würde. Nein, in der Zukunft, es hatte irgendwie noch Zeit. Auf dem Weg nach Hause kam ich mir erlöst vor, leicht. Ich nahm mich und meine Umwelt wahr. Ein sehr schönes Gefühl. Auch war es so, als ob die Menschen, denen ich begegnete, mich nett anschauen und nicht so verschlossen an mir vorbeigingen. Ich spürte auch zu Hause noch diese Erwartung, dass irgendetwas Angenehmes passiert, was, weiß ich nicht. Ich nahm mich wahr, überlegte auch nicht mehr so viel, was passiert war, sondern was kommt. Wie stelle ich mir die Zukunft vor.

Was wird einmal in meinem weiteren Leben eintreten. Das waren Gedanken, die in meinem Kopf waren, und es war sehr angenehm.

Bei der nächsten Sitzung kroch die Kälte wieder von den Füßen bis zu den Knien, aber bis dahin, und weiter kam sie nicht. Irgendetwas zog mich diesmal wieder nach links. Und plötzlich nach oben und nach rechts, ganz stark. Es kam mir vor, als ob etwas rechts wäre, eine weiche Masse. Ich könnte sie spüren, greifen. Ich lehnte mich dagegen, ein angenehmes Gefühl. Aber durch diese Masse durchzukommen, war mir nicht möglich. Ich tauchte nur dort hinein und fühlte mich wohl. Ich wollte auch gar nicht weiter, so wie es war, war es gut. Auch merkte ich nichts, das hinter dieser weichen Masse war, es war einfach nur angenehm. Ich fühlte mich nach der Sitzung wieder gut. Ich merkte auch, dass ich viele Dinge, die für mich unangenehm waren, wieder so langsam in den Griff bekomme. Mein Leben wieder selbst in die Hand nehmen zu können, ist mir sehr wichtig. Ich bin aufgeschlossener gegenüber meiner Umwelt. Mir fällt vieles leichter, auch wenn die Schritte, die ich mache, nur klein sind, sie sind aber spürbar. Ich kann auch meine Essstörung besser steuern. Es gelingt mir immer öfter, keine Essanfälle mehr zu bekommen. Ich schiebe das von mir weg, nehme es nicht mehr als meine Essstörung wahr, sondern die „Essstörung“, die jetzt irgendwie noch in mir ist. Aber ich kann sie wahrnehmen und von mir wegschieben. Ein Gefühl, das mich stolz macht.

Auch habe ich meine Kontoführung selbst wieder in die Hand genommen. Meine Karte hatte ich ja bei meiner Schwester hinterlegt, aber jetzt sagt irgendetwas in mir, du schaffst das selbst. Es ist schwer, aber ich bekomme das auf die Reihe. Ich möchte das auch, und was gewesen ist, lasse ich hinter mir. Es ist passiert, aber ich schaue nach vorn und das ist gut so, mir geht es gut. Ich fand das sehr wichtig, dass ich meine Kontoauszüge wieder ansehen und holen kann, ein ganz großer Schritt für mich. Und ich weiß, da kommen noch mehr angenehme Dinge auf mich zu, und ich bin sehr gespannt. Es passiert immer einfach so. Ich kann Dinge tun, die mir früher unmöglich waren, und ich fühle mich zufriedener, ruhiger und ausgeglichener, was sich auch in meinem Umfeld widerspiegelt.